



Out

- אסור לאכול לחם!
- שוקולד ממשין!
- חטאתי, פשעתי!
- התכווצתי!!
- אכלתי יותר ממה שתכננתי!
- שוב הרסתי הכל! :-)

" כשדפוסים נשברים, עולמות חדשים
מתגלים" מארסל פרוסט

in

- להפסיק לחשוב במונחים של "אסור" ו"מותר"
- להפחית רגשות אשם באכילה
- להרגיש תחושות רצו ושוב אמינות
- לאכול מתוך תחושת שליטה
- להצליח לאכול מאוון עם היומיומיות
- לרדת במשקל בצד אכילה מהנה, מאוונת ובריאה

גלי דרור לביא

דיאטנית קלינית R.D, B.Sc

לפרטים נוספים ולתיאום פגישת היכרות

052-8314248

galil@kfarszold.co.il